200人以上の聴衆が魅力を再認識

～ 鳥海山・飛島ジオパーク認定記念　講演会／映画上映会 ～

にかほ市の魅力を熱く語る宮澤さん

3月12日、鳥海山・飛島ジオパーク認定を記念し、「～写真家・宮澤正明から見る風景～」と題した講演会が、仁賀保勤労青少年ホームを会場に開催されました。

講師の宮澤さんは、伊勢神宮の正式記録写真家として、また、映像作家として伊勢神宮の森をテーマにしたドキュメンタリー映画なども製作。

講演では、昨夏に自らが撮影した獅子ヶ鼻湿原や元滝伏流水などの写真を紹介しながら、「水の森と言っても良いほど素晴らしい所。本当に羨ましい」など、にかほ市の自然環境を高く評価されました。

平成28年度秋田県スポーツ賞表彰

佐藤武さんは、旧象潟町バレーボール協会の設立に携り会長などを歴任し、その間、象潟中学校バレーボール部での指導・育成など地域のバレーボールの普及に貢献しました。

市町村合併後は、旧3町の連盟の統合および調整役として尽力。また、市体育協会副会長として市のスポーツ振興に貢献した功績が認められ、「秋田県スポーツ賞栄誉賞」を受賞しました。

秋田県スポーツ賞栄誉賞
佐藤　武さん（横町）

平成28年度「郷土の偉人に学ぶ作文コンクール」

▼白瀬矗に学んだこと（小学校5年生）

【最優秀賞】「目標を成し遂げる」という言葉の重み
象潟小学校　佐々木　愛梨

【優秀賞】
象潟小学校　渡辺　苺
金浦小学校　中村　梨花
平沢小学校　栗田　恋
平沢小学校　齋藤　陽一
上浜小学校　荒木　雄大

▼斎藤憲三に学んだこと（中学校2年生）

【最優秀賞】斎藤憲三の志を胸に
象潟中学校　竹島　幸乃

【優秀賞】
仁賀保中学校　工藤　明依
金浦中学校　佐藤　陽
金浦中学校　今野　心結
金浦中学校　佐々木　碧泉
象潟中学校　相澤　凜
象潟中学校　新田　麻衣

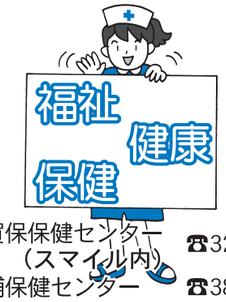
100歳長寿　宇沼　チヱ子さん　おめでとうございます

3月7日、宇沼チヱ子さん（芹田）が100歳の誕生日を迎えられ、にかほ市から長寿祝状と祝金（30万円）が贈呈されました。

ご家族と多くの施設入所者の方々が見守る中、盛大に祝福された宇沼さんは「今日はどうもありがとうございました」と元気にお礼の言葉を述べられました。

どうぞこれからもお元気で末永くお過ごしください。

宇沼　チヱ子さん（前列中央）



仁賀保保健センター（スマイル内）　☎32－3000
金浦保健センター　☎38－4200
象潟保健センター　☎43－7501

親と子のニコニコクラブ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこコース】
期日　4月6日(木)
対象　平成28年4月2日～29年4月1日生まれ
申込期限　4日(火)

【ぱんだコース】
期日　4月12日(水)
対象　平成27年4月2日～28年4月1日生まれ
申込期限　10日(月)

【うさぎコース】
期日　4月19日(水)
対象　平成25年4月2日～27年4月1日生まれ
申込期限　17日(月)

◆**内容**　はじめましての会
◆**会場**　象潟保健センター
◆**受付**　午前9時30分～10時
◆**申込・問合先**　象潟保健センター

すくすく広場

▽すくすく広場（4月の象潟保健センター開放日）
期日　3日(月)、4日(火)、5日(水)、7日(金)、11日(火)、13日(木)、14日(金)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、25日(火)、27日(木)、28日(金)
時間　午前9時～午後3時

▽4月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）
期日　25日(火)
時間　午前10時～11時

こころの相談日

臨床心理士による育児相談や『不登校・ひきこもり・家庭内暴力など』の思春期相談や「うつ」などの相談を行っています。

期日　4月13日(木)
時間　①午前10時～正午
②午後1時～3時
※時間は1人1時間です。
会場　各保健センター
申込　11日(火)まで金浦保健センターへ

精神保健相談日

精神科医師による相談事業です。ご本人、家族の方が対象です。一人で悩まずにご相談ください。

期日　4月20日(木)
時間　①午後2時～3時
②午後3時～4時
会場　各保健センター
申込　18日(火)まで仁賀保保健センターへ

フレッシュパパママ講座

期日　4月15日(土)
受付　午前9時10分～25分
会場　金浦保健センター
対象　第1子を出産予定の夫婦（出産予定が平成28年5月～8月末まで）
内容　▼赤ちゃんの特徴
▼ミルクの作り方
▼お風呂の入れ方
申込期限　11日(火)
申込先　金浦保健センター

保健センターから こんにちは Health Column Series

毎月1回、にかほ市の保健師による健康コラムなどを掲載する新コーナーがスタートします！

4月1日号 vol.1　平成29年度健康ポイント制事業スタート！

市民が自らの健康づくりに積極的に取り組み、健康管理に対する意識を高めることを目的とした事業で、昨年度は200人を超える参加がありました。健康ポイントを貯めながら楽しく健康づくりをしましょう。

- **対象**　20歳以上のにかほ市民
- **申込**　4月3日(月)より申し込み開始
- **ポイント制事業の流れ**　①各保健センターに申請をして「健康ポイントカード」をもらう
②A～Cの3つの項目のポイント（A＋B＋C＝100ポイント）を貯める

A. マイチャレンジポイント
自分に合った健康づくりの目標を決めて取り組む
※A+B+Cの合計100ポイント以上のうち、A.マイチャレンジポイントは60ポイント以上が必須条件です。
実施すると1日1ポイント付与

B. 検診受診ポイント
①がん検診や人間ドック受診
②特定健診受診
③個人で医療機関を受診した場合は、結果を各保健センターへ持参でポイント付与
検診によって5～20ポイント付与

C. 保健事業参加ポイント
健康推進課主催の健康教室や健康相談などの保健事業に参加
2～10ポイント付与

③100ポイントになったら保健センターにカードを提出し、にかほ市商品券（1,000円）と交換

- **平成28年度参加者アンケートより**
「暇なとき、気をつけて体を動かすようになった」「1日10分のテレビ体操をするだけでも1日の体調が良くなることが分かった」「目的ができてよかった」など